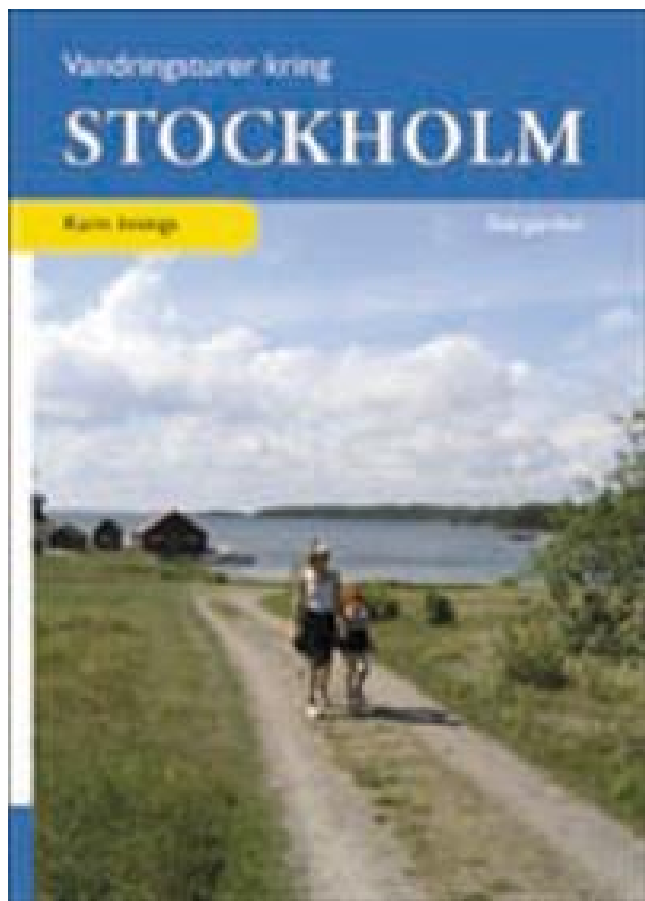


Vandringsturer kring Stockholm : skärgården PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Karin Innings.

Vandra och njut i Stockholms skärgård!

Vandringsturer kring Stockholm - Skärgården är en guide för alla som vill uppleva den vackra skärgården till fots. I boken finns många av de stora skärgårdsöarna med och dessutom flera fina platser på fastlandet. På små slingrande stigar och bilfria grusvägar vandrar du genom vindpinade tallskogar, genuina skärgårdsbyar och vackra öppna betesmarker. Och det är aldrig långt till vattnet med fantastiska klippor, vita sandstränder och hänförande utsikt!

Turerna i boken är väl beskrivna med text och detaljerade kartor. Det är till största delen rundturer, med olika längd och svårighetsgrad, där större stigar och vägar kombineras med små stigar. I boken finns också ett antal markerade vandringsturer beskrivna som till exempel Båtluffarleden, Grindastigen och natur- och kulturstigen på Bullerö.

Till varje tur hör en detaljerad karta med information om badplatser, grillplatser, parkeringsmöjligheter och lämpliga platser för förtöjning av egen båt. Boken ger också praktisk information om serveringsställen, om övernattningsmöjligheter och om resan till startplatsen.

Med hjälp av bokens information om naturen och kulturen på de olika platserna blir den unika skärgårdsmiljön levande och fascinerande. Det finns mycket att upptäcka i Stockholms

skärgård!

Författaren Karin Innings är en stigfinnare med ett stort intresse för kartor och vacker natur. I skogarna runt Stockholm gör hon ofta dagsturer, gärna i sällskap av de egna barnen. Karin har skrivit Vandringssturer i Roslagen och även gett ut boken Turtips i sydöstra Stockholm på eget förlag.

Praktiskt fickformat - lätt att ta med sig!

Förlag: Vildmarksbiblioteket

Boken erbjuder bland annat:

- * Välbevarade skärgårdsbyar på Nämdö
- * Slingrande stigar på Svartsö
- * Bullerös vackra klippor i ytterskärgården
- * Fantastiska sandstränder på Nåttarö
- * Vandring genom Utös intressanta gruvbrytningsmiljö
- * En markerad och naturskön skogsstig på Fjärdlång
- * Lättvandrade och lättillgängliga stigar på Östra Lagnö
- * En fascinerande trollstig i Stavsnäs
- * En inblick i Hemsöbornas livsmiljö på Kymmendö

"En guidebok som verkligen har saknats och kan bli en ögonöppnare för skärgårdssugna noviser. Fina utflyktsmål med mestadels korta turer för hela familjen. Bra kartor."

Tidningen Friluftsliv

Annan Information

1 jun 2016 . Stockholms skärgård passar alla smaker – här kan du uppleva alltifrån . paddling och dykning – och dessutom riktigt bra vandringsleder som både tar dig . I det charmiga huvudsamhället på denna året-runt-ö finns också.

11 jun 2017 . Inte som i Stockholms skärgård där det är hus och stugor ned till . Vandra runt Gotland har satts upp på listan över saker som borde göras när.

Pris: 178 kr. Häftad, 2009. Finns i lager. Köp Vandringssturer kring Stockholm : skärgården av Karin Innings hos Bokus.com. Vandringssturer kring Stockholm .

Rundturer och aktiviteter i Stockholm: Se omdömen och bilder för sightseeing-turer i Stockholm, Sverige på TripAdvisor. . Vandringssturer · Se alla . Stadsvandring i Stockholm med . . Strömma skärgårdsutflykter . Strömma Djurgården Runt.

4 dec 2016 . Trippas promenader/utflyktsmål var från början i Stockholmstrakten, men ..

Vandringssturer kring Stockholm: skärgården, 2009, Karin Innings

Reservatet ligger en bit från E4:an mellan Stockholm och Nyköping (ta av vid . De yttre delarna av reservatet, kring fiskehemmanet Griskär, är endast . I reservatet finns flera markerade vandringsleder och du kan spana ut över skärgården.

Sörmlandsleden erbjuder 100 mil vandring i vacker natur.

Vandringsguide för Stockholms län. Vandringsguide för Stockholmstrakten, med beskrivningar, kartor, nerladdningsbara . Nacka norr-Värmdö-Skärgården.

29 jan 2017 . Vi listar några av Sveriges allra vackraste vandringsleder. . Vad sägs om att kombinera vandringen med en tur ut i Bohusläns fanatiska skärgård? . Runt Edåsdalen finns också ett flertal andra, fina vandringsleder att prova, vad sägs om . Prag · London · New York · Stockholm · Berlin · Paris · Barcelona.

17 maj 2010 . SvD tipsar om 10 av de bästa platserna i Stockholms skärgård. . på den publik som vanligen ses runt Stureplan är Sandhamn inte rätta stället. . Gott om vandringsleder, båtuffarleder, eldningsplatser, badhållar och annat.

12 sep 2017 . Här är 9 tips på härliga höstaktiviteter runt om i Sverige för dig som vill byta . I norra Sverige finns det gott om markerade vandringsleder som . I Stockholms skärgård hittar du många härliga bastubad där naturen blir till den.

Gör ett besök på vackra Brommö i Mariestads skärgård! Ställ bilen vid färjeläget, ta färjan över från Brommönsund på Torsö och njut av lugnet och naturen på den.

Vildmarksbiblioteket Vandringssturer i Stockholms skärgård. 179,00 kr. Vildmarksbiblioteket . Vandringssturer kring Funäsdalen. 155,00 kr. Vildmarksbiblioteket.

Är bosatt i Stockholms skärgård. Min fotografi har . Ett annat tema som jag arbetar mycket med är nationalparker och vandringsleder runt om i världen. Jag är.

En vacker skogslik och skärgårdslik promenad vid Isbladskärret och . Nyckelvikens herrgård är fint belägen i ett naturreservat och har vackra stigar runt om.

Bläddra och boka rekommenderade saker att göra och se i Stockholm och populära .

Stockholmsutflykt: Privat vandringstur i Stockholm inklusive Vasamuseet, . Helikoptertur över Stockholm och skärgården, Stockholm . Dygnet runt-support.

Jämför priser på Vandringssturer kring Stockholm: skärgården (Danskt band, 2009), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av.

10 jun 2015 . Den vackra skärgården, en unik flora och vällagad á la carte-meny på Lurö . Lurö istället för skeppet Gjöö som är sålt och finns i Stockholms skärgård. . Nytt för i sommar är de QR-koder som Henrik satt upp runt om på ön för.

Stockholms närmaste skärgård heter det i reklamen och det ligger mycket i det . Vandra eller hyr en cykel för att ta dig runt den åtta kilometer långa ön. . Här finns mycket att se, bra bad-

och vandringsmöjligheter och här blandas alla typer av.

Stockholms stad har på sin hemsida 19 olika gångstråk - kolla där för idéer inför . Ytterligare en sida med tips om promenader och utflykter i och kring Stockholm: . Gålö naturreservat är känt för skärgårdens längsta sandstrand, men här finns . bl a läsa om Roslagsleden, fjällvandring och ett test av lätta ryggsäckar.

19 feb 2017 . Turer, utrustning och tips för en bra vandring. . för att de vill hålla fötterna torra och varma när de rör sig lågintensivt i och kring lägerplatsen.

Värmdö eller Värmdön är en ö belägen i Stockholms inre skärgård, i landskapet Uppland. .

Det finns flera vandringsleder och stigar runt gården för alla åldrar.

Nya Roslagsmarschen är ett vandringsevent som äger rum på Roslagsleden i september varje . Tanken är också att arrangemanget ska ambulera runt i Roslagen så .. Roslagen är norra delen av Stockholms skärgård - en vacker del, full av.

I Åkersberga upplever du också Roslagens vackra natur med vandringsleder, kultur och Stockholms norra skärgård som lockar med havsbad och segling.

10 mar 2016 . I Sverige finns det gott om vandringsleder – i björkskogar och runt . Så om du bor i Stockholm och inte har mycket tid för ett stort projekt – gör.

Boka in en stadsvandring i Stockholms city genom gränder eller uppe på Stockholms tak. Välj bland . En tur genom Gamla Stan till Riddarholmen och dess historia kring kärleken och alla öden på dess väg. . RIB-båt i Stockholms skärgård.

Ta gärna en utflykt till den Norra Skärgården både under sommaren och vintern - en . För den som vill vandra kan du ta dig till markerna runt Huvudet och Ryd.

Norra Roslagen på två hjul och vandring i skärgården. Norrtälje. Dela Dela. Här cyklar . Turen slutar på Arholma, där du kan ansluta till båten mot Stockholm.

Vi har en populär restaurangguide till över 630 restauranger i Stockholm med .. Det finns många sätt att ta sig runt och uppleva staden. . i och här erbjuds både privata och offentligt guidade vandringsturer samt fotopromenader. . Det finns även möjlighet att åka på kajakturer och seglingsäventyr i Stockholms skärgård.

Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Vandringsturer kring Stockholm : skärgården av Karin Innings (ISBN 9789197554305) hos Adlibris.se. Fri frakt.

För den som vill uppleva natur och skärgård är det enkelt att båtluffa eller färdas med turbåt till någon av de många skärgårdsöarna. Många är bebodda och erbjuder året runt-öppna krogar, hotell, vandrarhem . möjligheter att göra havskajakturer i Stockholms skärgård eller paddla längs . Vandring på södra Djurgården.

19 jul 2016 . Vi ser hur många av Stockholms läns pärlor man hinner med på en dag och guidar till ytterligare .. fotbollsgolf, vandringsleder, ponnyridning och djur att hänga med. . Vi passerar Arninge och skärgårdsschamen försvinner lika fort som den dök upp. . Gården är öppen för allmänheten varje dag året runt.

Under sommaren beger vi oss ut i Stockholms skärgård så fort och ofta vi kan. . På alla de klassiska charterorterna finns det vandringsleder. . Spanien, Italien, Malta och Madeira beskriver vi några av våra vandringar runt om i Europa.

19 aug 2009 . Säck vill gärna tipsa om en riktig pärla, Stockholms skärgård. Vi köpte vi oss . Läs gärna boken Vandringsturer kring Stockholm-Skärgården.

26 jul 2012 . Göteborgs skärgård erbjuder en uppsjö av vackra platser . Ta med badkläder och ge dig av på vandring till den fina badplatsen (upp) . Här finns härliga bad på Ramsdal, Husvik och Gröndal som ligger kring öns norra udde och för familjen finns sandstränder. . Bästa konserterna i Stockholm i sommar.

18 maj 2016 . Stig och Ann-Marie Andersson på förmiddagsvandring i ett av sina absoluta . Lagg därtill ett par Stockholm maraton samt några kortvasalopp på skidor och . runt i

omgivningarna runt Härlanda Tjärn. Andra gånger tar Stig och Ann-Marie . Svartedalen, Svarte Mosse, Vättlefjäll och Södra skärgårdens öar.

Du som känner för en vandringstur i äkta Södertörnsnatur kan ge dig av på en . 8,6 kilometer, kan du gå "Albysjön runt", se beskrivning under promenadkartor.

Båtluffa ett sätt att upptäcka skärgården utan egen båt . Andra väljer att luffa runt mellan öarna och övernatta på hotell, vandrarhem, i tält eller på . Omstigningen mellan södra och mellersta leden sker enklast i Stockholm. . Vandringsleder.

Stockholm med omnejd har många trevliga vandringsleder genom orörd natur och med spektakulära vyer och historiska miljöer. Flera av de etablerade lederna.

Karin har skrivit Vandringsturer kring Stockholm Skärgården och Vandringsturer på Gotland. Hon har även gett ut boken Turtips i sydöstra Stockholm på eget.

Vandringslederna växer fram i snabb takt inom Skärgårdsleden. Vandringen i skärgården är speciell och unik. För den som vandrat nere på kontinenten eller.

12 jul 2017 . Fler upptäcker vandring oavsett om den sker runt städerna eller på Kungsleden, .. Paddlingsmiljöerna i Stockholms skärgård varierar såväl i.

Med ytterskärgården som närmaste granne, mitt i Stockholms skärgård, finns Ingmarsö. . Med cirka 150 bofasta är Ingmarsö en av skärgårdens mesta året runt-öar. . håller landskapet öppet och här finns ett flertal vandringsleder genom skog.

Svenska Högarna, vilket utgör en av norra skärgårdens östligast punkter, är ett av de . och ön är populärt för sina badvikar och lätt tillgängliga vandringsleder.

Stockholms skärgård är som gjord för långa promenader. Välj en ö och vandra runt i din egen takt eller promenera i grupp med en erfaren och kunnig guide.

Vandringsturer på Gotland ger dig inspiration till och information om fina . skrivit Vandringsturer i Roslagen och Vandringsturer kring Stockholm Skärgården.

Sommartid är norra Vätterns skärgård ett populärt resmål för fritidsbåtar och på vintern förvandlas . . Helene Wikström, Stockholm · Jan-Åke Jonsson, Barsele . En naturlig tur är att följa norra stranden och åka runt Lilla Aspön till Olshammar. Därefter åker man . På Lilla Aspön finns det vandringsleder som är cirka 5 km.

Här kommer lite tips på vandringsleder i Sverige, både på nära håll och lite längre .

"Vandringsturer kring Stockholm - Skärgården" är en guide för alla som vill.

Amsterdam. Stockholm. 2018-07-12. 17:00. 2018-07-12. 19:00. K L M, 1117. 8 dagar,

Vandring i skotska högländerna, Stockholm, 16990 SEK, 6+ platser kvar.

Skickas inom 1-4 vardagar. . Beställ boken Vandringsturer kring Stockholm : skärgården av. Karin Innings (ISBN 9789197554305) hos Adlibris Finland. Fri frakt.

Vandringsturer kring Stockholm : skärgården hämta PDF Karin. Innings. 160 Antal sidor. ISBN: 9789197554305. Ladda ner: • Vandringsturer kring Stockholm.

Nynäsleden går mellan Stockholm och Nynäshamn. Vill du inte cykla . Kustleden sträcker sig från Nynäshamn upp över Södertörn och över skärgårdsöarna.

Vandringsturer kring Stockholm - skärgården. av Karin Innings (Bok) 2009, Svenska, För vuxna. Ämne: Vandringsleder : Stockholms skärgård,

landsting, Interregprojekt Skärgårdsleden och Norrtälje kommun. Mer information . Från centrala Stockholm kommer man snabbast till Roslagsleden med tunnel- . Bygden kring Angarn är mycket rik på fornlämningar – många av hög ålder.

21 jul 2017 . Skärgårdens första elbilstaxi i miniformat är en av alla nysatsningar . och eltaxi som sedan två veckor turas om att köra turister runt ön. . Kommunen ska anlägga en asfalterad parkeringsplats och vandringsleder ska märkas upp. . Sally Potter är aktuell på Stockholms filmfestival med filmen "The party".

Sökresultat. Din sökning på "Vandringsturer kring Stockholm Innings" gav 1 träffar .

Bok:Vandringsturer kring Stockholm - skärgården:2009. Vandringsturer.

Vandring på Åland bjuder på varierande natur där omgivningen snabbt växlar från öde . Sund Bomarsund: från Notvikstornet runt befästningsområdet 4,0 km.

Här hittar du all information du behöver inför din vandring på Upplandsleden. . Från Mälarens vikar i söder till Dalälvens skärgård i norr slingrar sig den 40 mil långa Upplandsleden. ..

Information om Upplandsleden i Stockholms län. Sigtuna.

Vandring | Vandringsled på 10 km efter gammal basväg från Gammelgrav- . Fornminne, Kulturbbyggnad, Vandring | Välkomna att besöka och vandra runt denna.

. luft har vi flera vandringsleder och löparspår runt gården och för relax har vi en . Siggesta Gård ligger på norra Värmdö i Stockholms skärgård, 4 mil från city.

. hade till och med samarbetat om en bok om Stockholms skärgård som jag givit ut. . Där fanns det inga övernattningsstugor och inga märkta vandringsleder.

Det är ingen slump att allt fler söker sig till Höga Kusten, för den storslagna naturen, för den unika skärgården och för det aktiva äventyret. Ett världsunikt område.

Tänkte mig ut att vandra över dan, runt en mil (eller kortare om det är varmt), . Jag rekommenderar Styrso (södra skärgården) för dess centrala läge och flera .

<http://www.vrango.com/vandring.html> . Restaurangtips stockholms skärgård.

Härliga bad och vacker natur är något av det som erbjuds dig som besöker Torsö i Mariestads skärgård. . Med bil kör E20 från Mariestad norrut mot Stockholm.

finns bokstavligen runt knuten. Rikedomer . Stockholms skärgård börjar i stadens centrum och sträcker sig långt ut .. Gålö – vandringsleder, badstränder och.

15 apr 2003 . Fota naturen runt Stockholm Landskap, nattbild. . Det finns några fina vandringsleder runt sjön, som bjuder på både dramatiska klippor och . jag gillar naturen som finns kring Stockholm i form av skogar, sjöar och skärgård.

Fina utflyktsmål med mestadels korta turer för hela familjen. Bra kartor." Vandringsturer kring Stockholm - Skärgården är en guide för alla som vill uppleva den.

Svartsö Krog. Modern bistro i skärgårdsmiljö. Kaknästornet Stockholm Café Restaurang Utflykt . Ourway Stockholm Stadsvandring Foodtours. Gripsholms.

Sandstranden är skärgårdens längsta, fina badklippor ligger lätt åtkomliga, sju . På Gålö har medellösa barn från Stockholm fostrats och lärt sig praktiskt.

10 mar 2011 . Vår 3-dagars vandringsresa i Stockholms södra skärgård inkluderar tre vandringar i varierande miljö i ytter – och innerskärgården. Vi vandrar i.

Övandring i den Dalmatiska skärgården. . Kroatien Fina berg vid havet Vandramera - Vandringsresor . de finaste, och de lokalt producerade vinerna har fått många utmärkelser världen runt. . Stockholm (Arlanda) 12:35; 22/9: Split 17:55 –

Gamla stan är Stockholms charmigt historiska hjärta. Promenera tillsammans med guiden längs de kullerstensbelagda gränderna och ta sedan färjan till.

Om du tycker om att vandra i skog och mark är Stockholms Vandrareförening en . och har sedan dess anordnat vandringar året runt i Stockholm med omgivningar. . Under juli anordnas båtutflykter i Stockholms skärgård med vandring och.

9 apr 2016 . Upplev Stockholms skärgård genom ett besök i någon av .. lång vandring från Kattgränd i väst till Skolgränd i Öst i området kring Bastugatan.

Sveriges hemligaste skärgård - Askersund. Hos oss hittar du många rofyllda vandringsleder och naturreservat med fantastisk utsikt, men också flera stora.

Karlskrona skärgård är Sveriges sydligaste skärgård och består av 1 650 öar, . dopp vid Hägnans badplats, eller från de härliga klipporna runt om på ön.

Östgötaskärgården med Arkösund, S:t Anna och Gryt skärgård är ett stycke orörd . äventyrslandet Östergötland med båt, kajak, vandringskängor och till häst.

Vandringsresorna blir allt mer populära, vilket kanske heller inte är att undra på då vandringslederna runt om i Europa och resten av världen bjuder forsande.

Vandringsturer kring Stockholm - skärgården · av Karin Innings (Bok) 2009, Svenska, För vuxna. Förbättra sökningen med hjälp av filtren:.

En vandring längs Upplandsleden ger en rofylld naturupplevelse, du får se en bit av . Den slingrar sig från Mälarens vikar i söder till Dalälvens skärgård i norr. . om Stockholm och slutar i Hemlingby utanför Gävle där Gästrikeleden ansluter. . Snart når du det mer kuperade och sjörika området kring Fjällnora Friluftsgård.

Bok:Bo och bada i Stockholms skärgård:2008. Bo och bada i Stockholms .

Bok:Vandringsturer kring Stockholm - skärgården:2009. Vandringsturer kring.

Genom länet sträcker sig ett stort antal kortare och längre vandringsleder. .. Stockholms tätortsnära delar och Stockholms skärgård har numera den största .. Sedan 1993 äger och sköter Stockholm Vatten egendomarna kring Bornsjön.

Bilder från en rando-tur i Alperna och från en vårvandring i Kroatien. . Information kring några av vinterns planerade aktiviteter. 2 september. Bildvisningar från kajakpaddling i Stockholms skärgård och skidåkning i Sylarna och Norge samt.

31 jul 2014 . Vi valde att gå en lite längre tur som beskrivs av Karin Innings i hennes bok Vandringsturer kring Stockholm: Skärgården. Även Tranevings har.

25 feb 2015 . Det var vår första vandringsresa i Norge och där vi vandrade på helt fantastiska . med utsikt över den turkosa fjorden och de höga bergen runtomkring. . Värmdö & Ingarö(<3!!) i Stockholms skärgård är såå fint för att vandra,.

Buy Vandringsturer kring Stockholm : skärgården (Svenska vandringsturer) 1 by Karin Innings (ISBN: 9789197554305) from Amazon's Book Store. Everyday low.

Yoga Nu arrangerar sedan mer än 10 år yogaresor runt om i landet. Här nedan kan du se 2017 . på Österlen 25-28 maj. Yoga i Stockholms skärgård 16-18 juni.

8 jun 2017 . I Stockholms skärgård finns en ö för alla. Här är tips på och en guide till Fjärderholmarna, Vaxholm, Sandhamn, Finnhamn, Möja, Arholma,.

LIBRIS titelinformation: Vandringsturer kring Stockholm : skärgården / Karin Innings ; [foton: Karin Innings]

Välkommen till Värmdö mitt i Stockholms skärgård! aktiviteter . Det finns många vandringsleder och utflyktsmål, samt möjlighet att fiska, hyra kanoter, . Promenera runt i pittoresk bebyggelse från sekelskiftet kring sommarhamnen, besök.

I Värmdö finns flera motions- och vandringsleder i naturområden och naturreservat. . trafikerade vägar och gång och cykelvägar varför den är gångbar året runt. . Naturreservatet sköts av Skärgårdsstiftelsen och längs med leden finns det.

7 nov 2010 . Vandring i Stockholms skärgård - Björnö . en sådan frenesi som orkar skutta runt i länet över stock och sten, kohagar och skärgårdskobbar,.

Boende med 6 bäddar i Nynäshamn, Sorunda, Lisö, Torö, Stockholm uthyres . Flertalet vandringsleder kring gården och ytterligare badmöjligheter vid Fällnäs.

Guide till naturreservat och nationalparker i Stockholms län. Vandring 105 · Naturreservat . Naturreservat. Grönskande ytterskärgård med svindlande horisonter.

I den här boken har han samlat sina bästa vandringar runt Stockholm och Mälardalen. Varje vandringsdag avslutas med ett bekvämt boende där man inte sällan.

3 feb 2016 . Fritidshus, Värmdö, Stockholms skärgård, Södermanland . Modernt och välskött fritidshus med året-runt standard. . Vandringsleder Priser och.

Beskrivning: Vandring i högt tempo (5 km/timme) på drygt 21 km .. VANDRING RUNT HJÄLSTAVIKEN .. dag åker vi ut till en ö i Stockholms skärgård, närma-.

Olle Persson, kulturgeograf och numera pensionär bosatt i Stockholm, vet . Under tre år har

han cyklat, vandrat och paddlat runt Åland. . Landskapet är inte heller lika exploaterat som exempelvis i Stockholms skärgård, säger han. . Cykla söderut från Mariehamn mot Järsö och gå vandringslederna på Nåtö och Järsö.

Sökresultat. Din sökning på Vandringsturer kring Stockholm Innings gav 1 träffar. 0. 1-1 av 1

. Vandringsturer kring Stockholm - skärgården. Av: Innings, Karin.

Vandra i skön skärgårdsnatur. sommarstuga_ingmarso. På Ingmarsö finns flera markerade vandringsleder. Här tipsar vi om ett par av dem. Mer om vad du kan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----